

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				10:00 ビギナー/癒し 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック/アロマ	9:00 朝ヨガ souko 10:30 ピラティス 12:00 産後ピラティス	8:30 朝yoga souko <b>指導者養成講座</b>
4	5	6	7	8	9	10
10:00 ビギナー/癒しのヨガ natuki	15:00 ベーシック/アロマ Souko 19:00 ピラティス masami 20:15 ビギナー masami	8:30 ハタヨガ souko <b>指導者養成講座</b> 19:00 ビギナー mayu	8:45 ピラティス 10:00 ベーシック/アロマ 11:30 産後ピラティス 19:00 ピラティス 20:15 ハタヨガ	10:00 ビギナー/癒し 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック/アロマ	8:30 朝yoga kaori <b>指導者養成講座</b>	8:30 朝yoga akane  13:00 よもぎ蒸し+ 至福のヨガ
11	12	13	14	15	16	17
10:00 ビギナー/癒しのヨガ Akane	10:00 ベーシック/アロマ Souko 15:00 ベーシック/アロマ Souko 19:00 ピラティス masami 20:15 ビギナー masami	8:30 ハタヨガ souko <b>指導者養成講座</b>	8:45 ピラティス 10:00 ベーシック/アロマ 19:00 ピラティス 20:15 ハタヨガ	10:00 ビギナー/癒し 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック/アロマ	10:00 キッズヨガ mizuki	8:30 朝yoga souko <b>指導者養成講座</b>
18	19	20	21	22	23	24
10:00 ビギナー/癒しのヨガ Akane	15:00 ベーシック/アロマ Souko 19:00 ピラティス masami 20:15 ビギナー masami	8:30 ハタヨガ souko <b>指導者養成講座</b> 19:00 ビギナー mayu	8:45 ピラティス 10:00 ベーシック/アロマ 11:30 産後ピラティス 19:00 ピラティス 20:15 ハタヨガ	10:00 ビギナー/癒し 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック/アロマ	8:30 朝yoga natsuki	8:30 <b>Yoga+flower in solflows</b>
25	26	27	28	29	30	
10:00 ビギナー/癒しのヨガ Akane	10:00 ベーシック/アロマ Souko 15:00 ベーシック/アロマ Souko 19:00 ピラティス masami 20:15 ビギナー masami		8:45 ピラティス 10:00 ベーシック/アロマ 19:00 ピラティス 20:15 ハタヨガ	10:00 ビギナー/癒し 12/13振替 19:00 ハタヨガ 20:15 ベーシック/アロマ	9:00 朝ヨガ souko 10:30 ピラティス 12:00 産後ピラティス	

最新スケジュールの確認と  
ご予約はこちらから↓



**\*キャンセル・欠席について**

- ・キャンセル手続き無き場合は、欠席となり1回分のレッスンが消化されます。
- ・当日キャンセルは、なるべくお控えください。

**\* スタジオでのクラスはオンラインでも受講できます。**

**Sukra Yoga Studio (シュクラヨガスタジオ)**

[Address] 本庄市日の出3-1-7

[Tel] 070-5459-5084

[Mail] sukra0319@gmail.com